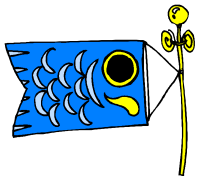
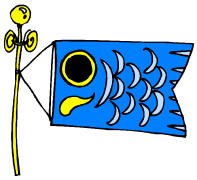


食事だより



４月から初夏のような暑い日が続きますが、園庭で遊ぶ子どもたちは汗だくになりながらも元気いっぱい楽しそうな姿が見られます。ですが、急な温度差にバテて体調を崩しやすい時です。病気や細菌、ウイルス対策のためにも健康的な身体づくりを食事からとれるように今月は免疫力を高める食事を意識しました！

～免疫力をアップ↑　　積極的にとりたい食べ物～

たんぱく質をたくさん含む食材・・・肉、魚など　特に鶏ささみやアジ、サーモン

身体を守る免疫物質のもとになります！

ビタミンＡ、Ｃ、Ｅを含む食材・・・色の濃い野菜や果物、芋類

免疫力を高めてくれる力があります！

腸内環境を整えよう

腸内環境が乱れると免疫機能のバランスが悪くなります。

身体によい菌を増やしくれる食物繊維・・きのこ、海藻、芋類、おからなどの豆類に多く入ってます

身体によい菌が含まれる発酵食品・・ヨーグルト、チーズ、納豆、酢、みそ

～5 月献立表より免疫力アップおすすめメニュー～

6 日きのこの BBQ 炒め　　9 日　サーモンのきのこクリームソースがけ　／　おからサラダ

23 日　さつま芋のヨーグルトサラダ　　27 日　新じゃがのクリームチーズ和え

食事からも免疫力は高めることができます。子どもたちが健やかで元気に過ごせるように、美味しく健康的な食事づくりをこれからも心がけていきます。ごはんをモリモリ食べて脱ウイルス！！

＜今月の栄養価（平均値）＞

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分
３歳児以上	527Kcal	20.8g	241g	2.2g
１～２歳児	457Kcal	18.4g	261g	1.8g

※保育園では、これくらいの量が摂れるという目安です。
これらの栄養素は、乳幼児期にとても大切です。
ご家庭でも補っていただけたらと思います。

★簡単クッキング★

＜きのこのポン酢サラダ＞　　**5 月 20 日(金)の昼食に出ます！**

- エリンギ　1/2 パック
- えのき　1/2 袋
- レタス　お皿いっぱい
- ベーコン　2 枚
- ポン酢　大さじ 1
- オリーブ油　小さじ 1／適量（炒め油）

① レタスは食べやすい大きさにちぎる。きのこは根元を切り落として手でさく。
　ベーコンを食べやすい大きさに細切りにする。

② オリーブ油をフライパンに入れ、ベーコン、きのこの順に炒める。
③ レタスをお皿に入れ、2の具を上にのせる。ポン酢とオリーブ油を合わせ、サラダにかけ、完成。

食物繊維を多く含むきのこ、発酵食品のお酢を同時にとれるメニューで免疫力アップ！
きのこの種類をかえても美味しくいただけます。ぜひお試しください♪